ESPERANTISTA VEGETARANO



BULTENO DE LA

Tutmonda Esperantista Vegetara Asocio

NUMERO 27 — MARTO 1980

TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARA ASOCIO (TEVA)
(fondita en 1908; aliĝinta al IVU kaj UEA)

Prezidanto: Ernesto Váňa, CS 96271 DUDINCE, okres Zvolen, Slovakio, ĈSSR

Kasistino: S-ino Landheer van der Vies, Bauerlaan 7, 2111 AT AERDENHOUT, NL
(Banko: Amro-Bank (n-ro 44.71.08.646; ĝir.8238), Grote-Houtstraat, Haarlem)

Sekretario: Christopher Fettes, St Columba's College, DUBLIN 16, Irlando

Redaktanto de "Esperantista Vegetarano": la Prezidanto.
Eldonanto de "Esperantista Vegetarano": la Sekretario.

Landaj perantoj de TEVA

ARGENTINO: Domingo Romera, Rio Bamba 511, 1651 San Andres F.B.M., Bs As.
AŬSTRALIO: Bob Felby, 11 Clare Street, ATHOL PARK, S.A.5012.
BELGIO: Camiel de Cock, Vorsembeemdenweg 7, 2241 ZOERSEL; pĉk 000-133060-73
BRAZILO: S-ino Rosa Girardi, Cx Postal 162, 36.100 JUIZ DE FORA, MG.
BRITIO: Alan Clough, 20 White Cliff Way, FOLKESTONE, Kent.
BULGARIO: Marin C.Petkov, Vegetara Sekcio de BEA, Poŝtkesto 704, 1000-SOFIA.
ĈEĤOSLOVAKIO: Ernesto Váňa, 962 71 DUDINCE, okres Zvolen, Slovakio.
DANLANDO: S-ino Betty Larsen, Falkenbergvej 6, 3140 ALSGARDE; ĝir.1224492.
FINNLANDO: Lasse Kivistö, Kivistöntie, 05510 HYVINKÄÄ 51.
FRANCIO: S-ino Alida Duran, Villelongue del Monts, 66 740 ST GENIS.
GERMANA DEM.RESP.: S-ino J.Bräutigam, Wilhelm-Pieck Str.70, 825-MEISSEN.
GERMANA FED.RESP.: T.Wilhelm Teich, Postfach 10 14 41, 4100 DUISBURG 1.
HISPANIO: Lluis Armadans, Pl.Sagrada Familia, 4,4º,3ª, BARCELONA-13.
HUNGARIO: Julio Bénik, Kis u.4, 2600 VÁC.
IRANO: Aref Azari, P.O.Box 2532, TEHRAN.
IRLANDO: Christopher Fettes, St Columba's College, Rathfarnham, DUBLIN 16.
ITALIO: Aldo Conti, Via R.Sanzio 15, 14100 ASTI.
IZRAELIO: S-ino E.Ben-Haim, Strato Gordon, TVERIA 14266.
JAPANIO: Imai Masaki, Itizaki 2-2-19, Minami-ku, 815 HUKUOKA-SI.
JUGOSLAVIO: Vladimir Puškaš, Vojvodinaput P.F.46, 25001 SOMBOR.
KANADO: G.du Temple, 765 Braemar Avenue, RR≠2, SIDNEY, B.C. V8L-3S1.
KOLOMBIO: Libardo Mejía, Apartado Aereo 3525, CALI.
LUKSEMBURGIO: Emile Schintgen, 13 rue du Bois, STRASSEN.
NEDERLANDO: S-ino O.Landheer v/d Vies, Bauerlaan 7, 2111 AT AERDENHOUT.
NORVEGIO: S-ino Bjorg Norsted, Onsoyveien 75, 1600 FREDERIKSTAD.
POLLANDO: S-ino Halina Taras, Lumumby-str. 29/16, 10-207 OLSZTYN.
RUMANIO: Radu Pătraşcu, Str. Pomp.Manoliu, G2-ap.75, 73294, BURURESTI.
SOVETIO: S-ino Angele Judickiené, a.d.871, 232044-VILNIUS-44.
SRILANKO: Lionel Gunewardena, Panapitiya, KAHAWATTE.
SVEDIO: Henryk Karlsson, Fimongatan 12, 590 40 KISA; ĝir.172716-3.
SVISLANDO: S-ino Gertrud Weigelt, Gurtengartenstr.12, 3028 SPIEGEL b.BERN.
USONO: James Parkerson, 1207 Grace Street ≠8, BAKERSFIELD, CA 93305.

Ni kondolencas la familianojn kaj amikojn de -

s-ano Ferenci en Hrkovce, Slovakio, 96-jara;
s-ino Dorothy Hasluck, Aŭstralio;
s-ino Milda Jakubcová, Brno, 80-jara: ŝatata poetino;
s-ano Viktor Lebrun, 98-jara: pri li troviĝas artikolo aliloke;
s-ino Nel van der Lek, Nederlando, 85-jara;
s-ano Lormusz en Hokovce, Slovakio, 89-jara;
s-ino Timmer, Groningen, Nederlando;
s-ano Blažej Wlodarz, Pollando: ĉampiono pri vegetarismo dum 50 j.

VORTOJ DE LA ELDONANTO

Kara legantaro!

Dum unu jaro vi pacience atendis tiun-ĉi numeron de nia bulteno; tamen, ĉar vi jam ricevis la Specialan Cirkuleron elsendita dum decembro, mi ne ripetos ĉi-tie la kialojn de la prokrasto. Sed miajn esperojn pri la estonteco mi ja intencas klarigi al vi, ĉar mi vidas eblecon ke, ek de la somero, aperos *Esperantista Vegetarano* sesfoje ĉiujare – du numeroj el Irlando kaj kvar (malpli longaj) el Bulgario. Por certigi la aferon mi ankoraŭ serĉas TEVA-anon (aŭ alian volontulon) kiu retajpus niajn manuskriptojn laŭ profesia nivelo: bonvolu pripensi la aferon, kiun kompreneble ni ankaŭ diskutos dum nia kongreso en Bydgoszcz dum julio. Intertempe, se ĉio estos en ordo, el Bulgario vi ricevos indekson de n-roj 1-25 kaj numeron 28, kaj de la sekretario almenaŭ unu progresraporton. (Kun tiuj kiuj montris intereson pri nia kongreso, mi kompreneble estos en konstanta kontakto.)

C.F.

VORTOJ DE LA REDAKTANTO

Karaj Geamikoj, –

denove printempo, – poete: la ĉarma primavero – staras antaŭ niaj pordoj (en Meza Eŭropo), – kiam mi skribas tiujn ĉi vortojn, sed mi ne scias: kiam vi legos, kiam vi povos legi ilin, ja la lasta evento kun EV-26a montris, ke povas okazi io 'neplanita'...

Do, jes, – mi vere ne povas antaŭvidi, ĉu nun iros ĉio 'glate', ĉu nia kara EV alvenos al vi ĝustatempe. – Sed estu kiel ajn, okazu kio ajn, – nun ni parolu tamen pri 'niaj aferoj':

Por eviti eventualajn postajn miskomprenojn, ni tuj menciu, ke

– Iuj aferoj estas gravaj, por ke ni estu 'preparitaj' anticipe, por ne esti 'surprizitaj': Mi tre petas ĉiujn niajn Landajn Reprezentantojn, ke ili mem trovu konvenan anstataŭanton, kiu estos Vic-Reprezentanto, – kiu ekfunkcios, kiam LaRe havus obstaklojn, malfacilaĵojn, – aŭ... kiel okazis en Aŭstrio, ke post subita kaj neatendita forpaso de karmemora s-ano Niessler, TEVA restis tie jam kelkajn jarojn sen LaRe.

– Io simila povas okazi eĉ al la redaktanto. – Denove demando: kiu povus jam nun helpi al li, resp. en koncerna situacio anstataŭi lin, – aŭ fariĝi nova redaktanto de EV? – Bonvolu afable al mi serioze kaj konvene skribi. – Antaŭdankon!

– Plua afero: ni ne sidu trankvile kaj kontente, eĉ senzorge 'sur laŭroj', – kvazaŭ ĉio estus en la plej bona ordo, ĉar tiel ni povus esti eventuale malagrable surprizitaj. – Ne atendu la konkludon, al kiu venis – bedaŭrinde – siatempe ankaŭ Bünemann, la iama redaktanto-eldonanto de EV, post longaj jaroj kaj spertoj, – ĉar ĉiuj aliaj krom li estis tute senzorgaj. – Cetere, tiom da energio, tempo kaj mono, kiom ni, iuj, jam donis al kaj en nian vegetaranan organizaĵon, devas nin ĉiujn devigi, ne lasi 'al sia sorto' 70-jaran organizaĵon, – unun el-inter la plej malnovaj en la Esperanto-Movado! – Kion mi volas diri? – Nu, mallonge: ni klopodu plifortigi ĝin, – trovi novajn subtenantojn, – atingi almenaŭ 50-on da LaRe-oj, kaj tiam ni povos esti iome kontentaj, sciante, ke, kaj la morala bazo, kaj membra kaj financa statoj de nia kara TEVA kaj de nia ŝatata EV estas sufiĉe solide prizorgitaj.

– Jen, ankoraŭ io: kelkaj al mi skribis, kiel kaj pro kio, la multnombre partoprenita Vegetarana Fakkunsido dum la UK-Varna, kiam la kunvenejo estis plen-plena, kaj hommamaso staris eĉ koridore, la oficiala organo de UEA ne trovis lokon en sia raporto pri tiuj kunvenoj, fari mencion pri la vegetarana... Gekaruloj, – realisme ni rigardu ĉion, ni fariĝu konsciaj, ni fosu nian sulkon! – Jes, ne rigardi dekstren, nek maldekstren, sed ĉiam antaŭen, – al nia celo! – Firme ni staru, ni estu NI! – Tiam ne okazos, ke

organizaĵo devu peti je io, precipe ne organizaĵo, unu el-inter la plej unuaj, same aĝa, kiel UEA, – 70-jara...

– Ni ankoraŭ devus paroli pri kelkaj aferoj, kiuj estis programitaj al la Renkontiĝo en Magliĵ-Bulgario, kaj kiu ne okazis. – Inter tiuj estis, kaj sufiĉe grava, la Eldona Fako de TEVA. – Nome, estas jam ĉe mi multe da materialoj, por kelkaj broŝuroj, interesaj, utilaj, laŭ niaj vegetaranaj vidpunktoj. – Kiel tion solvi? – Kompreneble, la afero bezonus apartan kason, apartan tiucelan Fondaĵon, sed ĉefe: monon, ĉu donace, ĉu prunte. – Jen, afero, por ankaŭ bone pripensi, sed ĉefe: por ekagi!

Kaj fine: venas denove printempo, – primavero. Ni denove ricevos novan vivemon, novan energion de la naturo. – Do bonvolu iom el tiuj dediĉi (krom la afablaj mondonacoj), ankaŭ al niaj karaj TEVA kaj EV. – Sed dume bonvolu ne forgesi, iom dediĉi ankaŭ al la dua 'EV': – al amike via

Ernesto Váňa (marto 1979)

STATUTO DE LA TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARA ASOCIO

fondita en 1908 pere de Tolstoj, Zamenhof, Ladevèze.

§ 1 Celoj: Laŭ la fondintoj "Disvastigadi Esperanton inter vegetaranoj kaj vegetarismon inter esperantistoj. – Kunligi ĉiujn esperantistajn vegetaranojn".

§ 2 Gvidado: TEVA-n gvidas Estraro, konsistanta el Prezidanto, 2-3 Vic-Prezidantoj, Sekretario kaj Kasisto. – La funkciojn de Sekretario kaj Kasisto povas plenumi la Vic-Prezidantoj. Pri sidejo de TEVA decidas la Estraro laŭ sia bontrovo.

§ 3 Membreco: Membro de TEVA kaj samtempe abonanto de ĝia organo fariĝas ĉiu, kiu skribe aliĝas kaj laŭ siaj eblecoj pagas libervolan mondonacon.
Eksiĝo: Skriba mal-aliĝo, aŭ kiu membro pli ol unu jaron ne donas pri si vivsignon. Pro gravaj kialoj povas eksigi membron la Estraro.

§ 4 Organo de TEVA estas la bulteno *Esperantista Vegetarano* (fondita en 1914). Ĝia redaktanto estas iu el-inter la Estraro. Pri la laboro de la redaktanto kaj pri la redaktaj elspezoj traktas aparta interkonsento.

§ 5 Elekto de la Estraro okazas en Ĝenerala Kunveno dum la UK de UEA, aŭ en aparte kunvokita Ĝenerala Kunveno ĉiun trian jaron. En okazo de nekonvena tia jaro, la elekto povas okazi en la sekvanta jaro. Decidas ĝenerala voĉdono per 2/3 plimulto.

§ 6 TEVA estas al UEA en rilato de Kunlaboranta Faka Asocio.

§ 7 Organiza strukturo: La Estraro gvidas organizan reton de Kontinentaj Reprezentantoj de TEVA; tiuj gvidas reton de Landaj Reprezentantoj. En grandaj landoj, kiel Hindio, Kanado, Sovetio, Usono laŭnecese povas funkcii Regionaj Perantoj, kiel helpantoj de la Landaj Reprezentantoj. – Por socialismaj landoj povas funkcii aparta(j) Reprezentanto(j) laŭbezone.

§ 8 Karaktero de TEVA kiel de Faka Organizaĵo estas reciproka amikeco, – do amikaro.

§ 9 Ŝanĝojn en la Statuto povas fari la Estraro laŭ anticipa aprobo de la Ĝenerala Kunveno per 2/3 voĉdona plimulto.

§ 10 Malfondo de TEVA povas okazi nur decide de 3/4a plimulto per ĝenerala voĉdono en Kunveno. Tiam laŭ-voĉdone la posedaĵo estas laŭnecese likvidita, aŭ dividita, aŭ donacita al UEA.

(*Ĉi tiu statuto estis provizore akceptita dum la jarkunveno de TEVA ĉe la 64a Universala Kongreso. Plibonigo estas ebla!*)

25a MONDKONGRESO DE LA INTERNACIA VEGETARA UNIO

La 24an mondkongreson de IVU ĉeestis nur du esperantistoj; ĉi-foje ni estis naŭ TEVA-anoj: Burn, Cadbury, Robotham kaj Strapps el Britio, Ringli kaj Weigelt el Svislando, Gaillard el Francio, Megalli el FRG/Egiptujo, kaj via sekretario el Irlando. Mi elkore dankas ĉiujn pro la helpo kiun ili donis dum la kongreso pri la dispelado de la miskomprenoj (ĉefe ĉe anglalingvanoj) pri nia kara internacia lingvo. Ni disdonis flugfoliojn pri Esperanto en la angla, germana kaj japana lingvoj, aliajn pri TEVA mem kiuj estis verkitaj en kvin lingvoj naciaj. Estis ankaŭ malgranda ekspozicio publika, kaj pli grandan ekspozicion ni aranĝis dum anglalingva prelego kun lumbildoj: tiu okazaĵo bedaŭrinde koincidis kun alia prezentado pli frivola (kvankam laŭdire bone farita!).

La kongreso estis tre ĝuinda afero, kaj mi bedaŭras ke mi ne povas doni ĉi-tie tian raporton kiel ĝi meritas. Pli ol 400 homoj partoprenis; la nutraĵo estis elstare bongusta kaj malteda, la prelegoj informplenaj, la etoso amika. Inter la oficialaj decidoj estis elekto de via sekretario kiel la regiona sekretario de IVU por Eŭropo, kaj rezolucio kiu pligrandigos la eblecon ke la estraro favore konsideros la oficialan uzadon dum la venonta kongreso de iu ajn lingvo petita de pli ol 30 homoj, kondiĉe ke ili pagos la kotizon ses monatojn antaŭ la kongreso. Do nepre pensu ek de nun pri la venonta kongreso (en FRG) dum 1982!

Ni finu per neoficialaj vortoj de la germana edzino de la skota prezidanto de la Unio. Kvankam d-ino Barbara Latto parolas egale bone la anglan kaj germanan lingvojn (la ĉefaj lingvoj de IVU) ŝi konfesis: "Mi estas konvinkita ke la deviga tutmonda instruado de Esperanto estas preskaŭ aksioma. Bonvolu devigi min ĝin lerni!" C.F.

NIA JARKUNVENO DUM LA 64a U.K.

Ni estis proksimume 30 homoj el 11 landoj, kaj mi bedaŭras ke pro mia eraro neniu faris notojn pri la kunveno. Mi do petas pardonon egale de tiuj TEVA-anoj kiuj ĉeestis kaj de tiuj kiuj ne povis, se mi ellasas ion gravan. Ni ĉefe diskutis nian novan (kaj unuan!) statuton, niajn interrilatojn kun UEA kaj IVU, kaj la estontecon de nia bulteno. Komence ni ĝuis harpmuzikon ludita de vegetaranino Danielle Béguin; poste parolis ne-vegetarano Prof. Støp-Bowitz pri nia intenco fariĝi Kunlaboranta Faka Asocio de UEA (baldaŭ ratifota de ties estraro). Por la venonta jaro ni jam petis 1½-horan kunsidon; se tiuj kiuj intencas partopreni tiun jarkunvenon informos min antaŭe, mi certigos ke ili ricevos tagordon; prefere sendu proponojn diskutendajn por ke ili atingu min antaŭ la fino de junio.

C.F.

ANONCOJ

Bonvolu skribi al la redaktanto nur pri redaktaj aferoj (krom se vi estas samlandano); li ja estas superŝutita de korespondaĵoj kaj de laboro! Skribu anstataŭe al via landa peranto, la kasistino, la sekretario, laŭ viaj bezonoj. Dankon!

- Pri historio de TEVA, resp. pri la Esperanto-vegetarisma movado, ni volus envicigi rubrikon. Ni petas niajn plej aĝajn karajn legantojn, ke ili afable kontribuu al la afero per siaj datoj, rememoraĵoj, aŭ ke iu el-inter ili prilaboru tian artikolon. Same ni deziras enkonduki tian rubrikon pri la vegetarisma movado en unuopaj landoj. Niaj afablaj kunlaborantoj, ek al! Anticipe koran dankon!

Mi serĉis centjarulon

Redakcio komisiis min, skribi raporton pri iu centjarulo kaj samtempe informi la legantojn, kio estas farenda, por atingi ankaŭ tian altan aĝon. Por tio mi ne bezonis asketon, mi serĉis viv-ĝojan homon, kiu dum sia longa vivo ne abstinis iun ajn ĝuon. maljunuloj, kiujn mi alparolis surstrate, ne taŭgis kiel herooj por mia enketo. La unuj ankoraŭ ne atingis la centan vivojaron, la aliaj senprokraste komencis referadi pri la saneca malutilo de alkoholo kaj tabak-fumado.

Ankaŭ intervjuo kun vigla maljunulo, kiu jam nombris pli ol cent jarojn, min sen-iluziigis.

"Jes, mi jam havas 133 jarojn, sed kiel vi vidas, ankoraŭ neniel kaduka mi estas. Ĉu vi estas scivolema, kiel oni povas tion atingi?"

Kia demando? – Nature, sciavida mi estis! – Sed kiam la grandaĝulo komencis fervore laŭdi vegetaĵojn kaj freŝan aeron, furiozante kontraŭ viando-manĝado kaj fiŝoj, mi fuĝe malaperis inter la scivolemuloj, kiuj dume amasiĝis ĉirkaŭ ni.

Longtempe mi ankoraŭ serĉis kaj fine mi diris al mi: "Jen LI estas!"

Kiam LI pied-trenante apud mi preteriris, mi konstatis, ke lia vizaĝo aspektas minimume 155-jaraĝe.

"Bonvolu pardoni", mi lin alparolis, "ĉu vi permesas al mi demandon?"

Li pretigis sin, aŭskultis kaj traserĉe elprenis cigaredon.

"Ho, vi fumas!" – preskaŭ mi ĝoj-saltis. "Ĉu jam de longa tempo?"

"Ekde mia 12-a vivo-jaro". Li bruligis la cigaredon per vibranta mano. – "Jam furmatene mi komencas fumi, tuj kiam mi malfermis la okulojn, kaj ĝis la enlitiĝo vespere mi ne ĉesas."

Baldaŭ mi eksciis pluajn detalojn. Mia maljunulo ne estis vegetarano. Li skuis sin, kiam mi ion menciis pri fruktoj, legomoj kaj lakto. – Li vere estis la de mi serĉata persono!

"Vi do preferas manĝi viandon?" – mi demandis, por certigi min. – "Sed, diru al mi, ĉu al bongusta rostaĵo ne apartenas iam-tiam ankaŭ glaseto da brando, – aŭ eĉ du? – Kion vi opinias pri tio?"

"Tiurilate mi nenion rifuzas. – Sed kial nur iam-tiam? – Mi trinkas brandon je maten-, tag- kaj vespermanĝoj!"

"Kaj, – ĉu mi povas demandi: – kiun aĝon vi havas?"

"Permesu, ke mi pripensu, – lastatempe mi fariĝis terure forgesema. – Kian jaron ni nun havas?"

"Mil naŭcent sepdek naŭ"

"Aha, – do..." – li komencis murmuri nekompreneble tra la dentoj, nombris ion perhelpe de la fingroj kaj finfine diris:

"Jam, – tridek tri"...

Li intencis ion aldoni, sed mi ne plu aŭskultis kaj rapide malaperis.

Atenas Tamaliunas

(El *Freie Presse* tradukis Erich Würker, GDR)

• Se vi estas membro de UEA, fariĝu Fakdelegito por Vegetarismo! Anoncu vian decidon al UEA, aŭ al ĝia Peranto aŭ Ĉefdelegito. Tiel vi ankaŭ antaŭenigas nian aferon, ĉar oni trovos vian adreson en la Jarlibro de UEA, kaj reprezentos TEVA-n en via urbo, ĉirkaŭaĵo!

NIA OMAĜO AL VIKTOR LEBRUN

En la antaŭa numero de EV ni gratulis al Viktor Lebrun, okaze de lia 98a naskiĝtaga datreveno. – Nun ni havas la agrablan eblecon, omaĝe estimi la iaman longjaran sekretarion de nia unua Prezidanto, L.N. Tolstoj, ĉar nia Asocio elektis lin je sia HONORA MEMBRO. – Ĉe tiu ĉi okazo ni refoje gratulas al li, dezirante ankoraŭ longajn jarojn en bona sano kaj kontenteco!

Viktor Lebrun naskiĝis la 15an de Februaro 1882 en la Fore-Orienta rusa havenurbo Vladivostok, kie lia patro, franca inĝeniero, konstruis fervojon. – Li vizitadis rusajn lernejojn kaj baldaŭ li fariĝis vera estimanto de L.N. Tolstoj, kiel tiutempe multaj aliaj, precipe la gejunuloj. Lia koro lin direktis al Tolstoj, kaj baldaŭ li estis en ties domo kaj fariĝis sekretario de la granda filozofo-verkisto. En tiu funkcio li restis fidele ĝis fino de de la vivo de Tolstoj, – dek longajn jarojn. – Pere de Tolstoj li venis en kontakton kun Esperanto, kaj – kompreneble – li fariĝis ankaŭ konvinkita vegetarano.

Post forpaso de sia majstro, Lebrun en 1910 iris en Kazakstanon kaj tie vivis kun sia familio Tolstoj-principe, kiel terkulturisto. La jaroj de revolucio forte influis la sorton de la familio kaj en 1925 li decidiĝis iri en landon de sia patro, kaj tiel li venis en por li nekonatan Francion kun siaj rusa edzino kaj infanoj. – Do, la familio troviĝis en Provence, kaj komencis sian novan vivon denove kiel terkulturisto, sed Lebrun sin dediĉis plejparte al abel-bredado. Kiel Tolstojanoj, ili vivis tre simple kaj vegetarane. Post morto de la edzino kaj 'forflugo de la infanoj el la nesto' li restis kaj vivis en granda soleco. – Al tio venis incendio, la vilaĝo pereis, sed mirakle la tuta domo de Lebrun restis unusola. – Tie li vivas ĝisnun inter la ruinoj, – la nova vilaĝo konstruiĝis 3 kilometrojn fore, kaj oni vidas ĉiutage iri s-ron Lebrun al la vilaĝo, – tiel li faras sian ĉiutagan kutiman 'promenadon' kun dorsosako (laŭ kiu oni lin jam bone konas), tien kaj reen, – ĉu al poŝto, ĉu al vendejo, al konatoj. Iam-tiam li vizitadas ankaŭ la urbojn Marseille kaj Cassis.

Sed tio ne estas ankoraŭ ĉio pri Lebrun! – Jen, kion oni pri li skribas: Viktor Lebrun estas tiu, kiu dum dek jaroj de sia junula aĝo kunvivis kaj kunlaboris kun la genia verkisto L.N. Tolstoj, kies ideo, filozofio kaj verkoj ekskuis la pensadon de la homoj tutmonde. – Lebrun, loĝante en la domo de Tolstoj en Jasnaja Poljana, ensorbis la etoson de sia granda majstro. Konservinte en sia memoro diversajn gravajn faktojn el la vivo de la granda verkisto, kaj ties eldirojn, ankaŭ ĉirkaŭ 20 leterojn de tiu, Lebrun skribis siajn rememorojn en Esperanto, dank'al tio ni povas esti la unuaj legantoj pri la veraj faktoj el la vivo de granda Tolstoj, kiujn ĝisnun neniu konas en iu nacia lingvo!

"La granda verkisto – diras Lebrun – dum la dek lastaj jaroj de sia vivo donacis al mi tiom da am-atento, li estis por mi tiel gravega spirit-apogo, ke ĉe la fino de mia vivo, mi ege volus redoni al lia memoro almenaŭ parton de tiuj netakseblaj servoj, kiujn li donacis al mi dumvive".

Ni, esperantistaj vegetaranoj, – inter ni multaj Tolstojanoj, certe estos la plej unuaj, kiuj legos tiun ĉi raran, tre interesan verkon 'Leo N. Tolstoj, – la verkisto, la homo, la reformisto' – verkitan de Viktor Lebrun, en eldonejo PLEJADO – Lina Gabrielli, Via Luigi Mercantini 14, I-63100 Ascoli Piceno, Italio. – La unua verko en Esperanto de la tiam juneta Lebrun kun ne romanigita, sed tute aŭtentika enhavo, ĉirkaŭ 400 paĝoj, preskaŭ centjaraj fotoj unikaj, 20 leteroj de la granda pensulo al la juna Lebrun, jen ĉio en tiu memoriga eldonaĵo kostas en antaŭpago nur 35 guldenojn kune kun la sendkostoj! – Do, skribu, mendu tuj, ĉe la eldonejo!

Erva

(Ni bedaŭras anonci la morton de s-ano Lebrun, kiu okazis post la verkado de ĉi-tiu artikolo. – Eld.)

En Italio ĉiujare amase mortigitaj estas minimume 250 milionoj da migraj birdoj; tiom da insektomanĝantaj birdoj ekstermas proksimume 40 000 tunojn da insektoj dum unu monato. 12 specioj de insektomanĝantaj migrobirdoj, kiuj vintras en Afriko, montris regreson de 26-91% inter 1968 kaj 1974. Se tiu ĉi masakro ne estos tuj haltigita, Eŭropo kaj Afriko iros al morto, sekve de malsato aŭ veneno: jen ekologia katastrofo, kies ombro jam nur ĵetiĝas sur ambaŭ kontinentojn.

La masakro de birdoj okazas en ĉiuj landoj ĉirkaŭ la Mediteraneo kaj sur la insuloj kaj eĉ en Belgio. Tio okazas jam ekde jarcentoj. Tamen estas justa rigardi unue al Italio. Nome: tie ĉiujare estas mortigitaj trifoje pli da migrobirdoj ol en ĉiuj aliaj landoj kune. Tie la ĉaso-sezono estas milito kontraŭ la naturo.

La migraj birdoj, kiuj sekvas la mez-eŭropan flugvojon, estas herede tiel programitaj, ke ili – por tiel diri – migros trans la itala duoninsulo 'ĝis la lasta birdo'. Homoj ne povas ŝanĝi ilian vojon. La ununura eblo preventi ilian ekstermon – kaj verŝajne mondkatastrofon – ne estas ŝanĝi ilian konduton, sed tiun de la kelkmilionoj da sud-eŭropaj kaptistoj, ĉasistoj kaj konsumantoj. La ĉesigo de la birdkaptado en Italio estas unualoke politika problemo. La italaj politikaj partioj ne kuraĝas (se ili volus) malpermesi tiun sporton, ĉar ĝi estas ege populara; ankaŭ multaj parlamentanoj tre ŝatas ĝin, aŭ iel ajn gajnegas per ĝi pro aferecaj rilatoj al ĝi.

Italio havas la plej longan ĉassezonon. Ĝi daŭras ekde la fino de aŭgusto ĝis aprilo. En la regiono Puglia ĝi daŭras eĉ du monatojn pli longe. Multaj malgrandaj kantbirdoj transflugas en ambaŭ direktojn. Precipe survoje al la nordo tiuj du ekstraj monatoj estas katastrofaj.

La ĉasistoj kaptas kaj pafas per ĉiam pli efikaj rimedoj. Italio jam longe plu ne havas proprajn surlokajn birdojn, ili estas mortpafitaj, formanĝitaj. Ringumejoj el F.R. Germanio, Pollando kaj Nederlando konstatis timigan regreson de la kantbirdoj, speciale tiun de insektmanĝantaj. En antaŭvidebla tempo povas veni momento, en kiu mankas birdoj por celtrafe neniigi troaĵojn da insektoj. Insektoj, kiuj estas imunaj kontraŭ insekticidoj, plimultiĝas kaj formanĝas la nutrigajn kreskaĵojn antaŭ la rikolto. Kaj sekve de tio malsato minacos la homaron, aŭ: la morto sekve de niaj propraj insekticidoj.

Temas do pri internaciaj migraj birdoj, ne nur pri itala enlanda problemo. Ni ne toleru, ke la ĉasistoj forprenu ankaŭ niajn internaciajn birdojn!

La Fondaĵo 'Monda Alternativo' (Vondellaan 37 zw., Zandvoort, Nederlando), kiu i.a. alpaŝis tiun ĉi internacian problemon, akceptis kiel laborlingvon apud la angla Esperanton.

Esperantistoj, ekkaptu tiun ŝancon por praktike (utile) uzi Esperanton por valorplena afero. Kunlaboru por eviti la ekologian katastrofon!

Kontaktu 'Monda Alternativo'-n per S-ro A. Liszy, Veszprém, Zrinyi u. 15/E, H-8200.

(Laŭ *Budapeŝta Informilo*, Novembro 1978)

(*Granda parto de ĉi tiu teksto estas el 'La Mevo', organo de la Ornitologia Rondo Esperantlingva, kiu kunlaboras kun 'Monda Alternativo'.*)

→ Donacojn al TEVA oni ne sendu el eksterlando al la redaktanto. Skribu anstataŭe al via landa peranto aŭ al la kasistino. Se vi ne scias kiel fari donacon, kontaktu la eldonanton.

MIA OPINIO

De nelonge mi estas abonanto de *Esperantista Vegetarano*. Kelkaj numeroj, kiujn mi tralegis, lasis en mi la impreson, ke EV treege idealigas la vegetarismon, la vegetalismon kaj la krudmanĝadon.

Preskaŭ sur ĉiu paĝo oni substrekas la gravegan rolon de tiu vivmaniero kaj ke ĉiu, kiu deziras ne malsaniĝi de aterosklerozo, de kancero kaj de aliaj malsanoj kaj deziras atingi longvivadon, nepre devas praktikadi ĝin.

Mi estas 78-jaraĝa kaj praktikas vegetarismon de mia 18-jaraĝo. Malgraŭ tio mi estas malsana je kardiosklerozo. Preskaŭ ĉiuj miaj amikoj inter kiuj tri kuracistoj, mortis 50-ĝis 70-jaraĝaj de aterosklerozo kaj kancero.

Mi permesos al mi, montri iujn faktojn.

Georgi Efremov, kuracisto, longjara redaktoro kaj eldoninto de revuo 'Dobro zdrave' (Bona sano), kiu inundis nian landon per traduka kaj originala vegetara literaturo, aŭtoro de ampleksa kaj tre valora libro 'Dâlgoletie i zdrave' (Longvivado kaj sano), kiun mi tre ŝatas, malsaniĝis kaj dum lastaj jaroj de sia vivo marŝis kiel pajloŝtopita.

Nikolaj Stanĉev, kuracisto, longjara redaktoro de 'Vegetarianski pregled' (Vegetarana revuo), organo de Bulgara vegetarana asocio, estis fervora kaj arda propagandanto de niaj ideoj. Preskaŭ en ĉiu urbo kaj vilaĝo li organizis kunvenojn, en kiuj arde parolis pri vegetarismo kaj sobreco. Kiam li mortis, post faka esploro liaj kolegoj konstatis, ke la morto estis kaŭzita de aterosklerozo.

Lazar Karaivanov, rentgenologo, severa vegetarano, laŭ ordo vivis, neanstataŭebla amiko kaj rara homo, dum sia tuta vivo sindona materiale kaj spirite, estis malsanema de junaĝo. Iun tagon li elaŭtobusiĝis kaj direktiĝis hejmen. Ne povinte trovi sian domon, li vagadis dum horoj sur la stratoj kaj laciĝinte, li sidiĝis sur la trotuaron por ripozi. Hazarde konatulo mire proksimiĝis al li. D-ro Karaivanov plendis, ke li forgesis kie situas lia domo kaj pro tio ne povas enhejmiĝi. La konatulo subbrakis lin kaj kondukis lin hejmen. Kelkajn monatojn post tiu okazintaĵo li mortis.

Antaŭ dekoj da jaroj mi laboris en Sofio kaj loĝis ĉe mia samideano Boris Antonov. Dum tiu periodo li estiĝis krudmanĝanto. Post kelkmonata krudmanĝado li tiel malfortiĝis, ke ne povis labori trankvile, malfacile marŝis kaj apenaŭ povis supreniri la ŝtuparon de sia domo, kiu situis en la dua etaĝo. Vidinte, ke li malsaniĝos, mi rekomendis al li konsultiĝi kun iu kuracisto. D-ro Efremov, kiu konsultis lin, rekomendis al li tuj komenci miksitan dieton (kuirita kaj kruda manĝaĵoj). Post kelktaga praktikado de tiu, liaj fortoj restariĝis, li komencis labori trankvile, gaje marŝi kaj kantante supreniri la ŝtuparon. Bedaŭrinde antaŭ kelkaj jaroj B. Antonov mortis, sed tiun fakton povas atesti lia edzino.

Superflue estas nombri tiujn, kiuj mortis de kancero.

Dezirinde estas, ke neniu min komprenu erare. Mi estas konvinkita vegetarano kaj neniu povas min malkonvinki pri la praveco de la vegetarismo. Ankaŭ mi estas adepto de la naturkuracado kaj krudmanĝado, sed ĉe iuj kondiĉoj. La naturkuracadon mi akceptas, se ĝin oni praktikas en specialaj malsanulejoj, aŭ en aliaj sanigaj institucioj, kie laboras specialistoj pri naturkuracado. Mi ne akceptas la koncepton, ke ni povas esti samtempe malsanuloj kaj memkuracistoj. Nia movado donis multajn viktimojn al tiu allogiĝo.

Ne ĉiujn legomojn oni povas manĝi krudaj. Krom tio dum ĉiuj jarsezonoj oni ne povas trovi konvenajn produktojn. La cirkonstancoj postulas konservi la legomojn kaj fruktojn per sterilizado.

Tiel do ni ne estu 'neeraremaj' ĝis naiveco, kiam ni propragandas nian ideon, ĉar la vivo refutas nin.

Mia opinio estas, ke kiam ni propagandas nian ideon, ni devas esti honestaj al ni mem kaj al la aliaj, kaj diri la veron, ke la vegetarismo, vegetalismo kaj la krudmanĝado estas reĝimoj, kiuj havas avantaĝon kompare kun viandomanĝado, sed memstare praktikataj ne povas fari miraklojn, ke ili estas kondiĉoj de la laŭnatura vivo, kiun oni devas praktiki totale. Kaj kiam ni totale praktikas la laŭnaturan vivon, kiu inkluzivas aron da aliaj kondiĉoj, ni povas esti pli certaj, ke ni ĝisvivos altan aĝon kaj evitos malsanojn.

Leonid Merĝanov, Peŝtara (Bulgario)

* * *

Kara samideano, – mi same, kiel certe ĉiuj aliaj niaj legantoj, atente tralegis vian leteron, resp. kontribuaĵon, kaj mi deziras diri al ĝia enhavo kelkajn vortojn. – Vi ĝustas, dirante, ke iuj niaj kontribuantoj tre entuziasme parolas pri la sen-vianda vivmaniero, – iam preskaŭ fanatike, kaj pro tio mi ofte devas ion-tion ŝanĝi en la teksto, por forigi la ŝajnon, kvazaŭ vegetarismo estus ia sekta afero.

Sed rilate viajn proprajn spertojn, kiujn vi supre priskribis, mi diru aparte kelkajn vortojn. – Jes, por mi estis ankaŭ avara sperto sciiĝi, ke edzinoj de iuj niaj karaj kunlaborantoj (vegetaraninoj), mortis je kancero; – ke vegetarano grave malsaniĝis je aterosklerozo; – alia mortis 77-jara pro la sama malsano; denove alia havis apopleksion; – alia (krud-manĝanto!) mortis je kancero, – ĉiuj el via lando, kie iam tiaj malsanoj ne estis konataj! Tiuj ĉi aferoj ne estis al mi indiferentaj, kaj mi ofte meditadis pri la kialo, pri la kaŭzo, precipe kunlige kun mia demando ofta: Ĉu ni iras ĝustan vojon?...

Somere, estante en via bela kaj interesa lando, jam dum la veturo tra diversaj regionoj mi komencis multe kompreni: la vinberujoj de-malproksime al mi montris la nenaturan koloron sur si, – la kemiaĵojn... Laŭ tio en viaj ĝardenoj, sur viaj kampoj oni multe uzas la nov-epokajn 'eltrovaĵojn' por ekstermi ĉion vivan, – kompreneble ankaŭ sin mem... Jes, de-sur la vinberujoj kriis la kemiaĵoj ĉie. – Certe oni ankaŭ tiel riĉe aplikas la kemian sterkaĵon, por ricevi abundan rikolton... Pri insekticidoj, – rimedoj kontraŭ-insektaj, mi jam eĉ ne parolas...

Alia afero: amiko el via lando mencias, ke ili neniam manĝas besto-devenan grasaĵon, nur oleon, kaj ke antaŭ la vintro ili krom konservitaj legomoj havas pli ol cent botelojn da kompotoj...

Tiel kaj simile mi povus daŭrigi, sed mi parolu koncize:

Esti 'vegetarano' ne signifas, havi panaceon! – miraklan ilon kontraŭ ĉio malbona. – Precipe la tre entuziasmaj krud-manĝantoj povas fari al si grandan domaĝon, se ili ne havas proprajn legomojn, fruktojn, sen-kemie kultivitajn. – Plue: se oni havas matene sukeron en teo aŭ kafo, se oni ĝin denove manĝas tag- kaj vesper-manĝe en saŭco aŭ kompoto, kaj ofte ankaŭ en refoja kafo; ankaŭ en dolĉa biskvito aŭ bakaĵo, – ĉu oni ne 'semas' en si mem la danĝeron?

Mi rimarkis en via lando, ke oni aĉetadas plejparte blankan panon, multe da dolĉaĵoj, – multe da 'turka mielo' ĤALVA, al kiu oni manĝas ion el blanka faruno, – ĉu vi vidas, kiel oni konstante kulpas kontraŭ sia sano?

Tiu amiko, kiu uzas zorgeme nur oleon en sia kuirejo, – manĝas ĝin ankaŭ krude sur la salatoj, – ĉu tiuj scias, kiom danĝera estas tio ĉio: sur la salato povas esti restaĵoj de kontraŭ-insektaj kemiaĵoj, kaj la oleo fabrikita verŝajne neniam estas 'pura' de fremdaj aĵoj, uzitaj dum la fabrikado.

Multe ni povus, kaj eĉ devus paroli pri tiuj ĉi aferoj, – ja ĉiuj, aŭ preskaŭ ĉiuj el-inter ni, faris aŭ ankoraŭ faras tiujn ĉi erarojn, misagojn, precipe ĉe la komenco de nia vegetaraniĝo, kaj tial mi kutimas respondi al tre entuziasme skribintaj, – precipe

novaj geamikoj: atentu, – estu prudenta, faru ĉion post bona pripensado!

Fine kaj refoje: via lando ankaŭ rapide evoluiĝas, – tie ĉi la homoj je 'bonfarto' vidas unue manĝaĵojn: dolĉaĵon en ĉio, – sukeron, – blankan panon kaj aliajn manĝaĵojn el rafinita blanka faruno, – multe da butero aŭ oleo, al tio venas la kemiaĵoj sur kaj en la legomoj, fruktoj, same en la tero, akvo kaj aero...

Sola vegetarismo ne sufiĉas, – tio signifas nur-manĝo-sistemon, – la unuan paŝon. – Necesas ja ankaŭ trinki kaj spiradi! – precipe spiradi... Dume ne forgesu, ke la industrio ŝutas jam preskaŭ ĉien sian balaaĵon. Do ĉiam ĉion ni faru kaj pripensu prudente, ĉar nur tiel oni povas atendi laŭ-dezirajn rezultojn.

Erva

PRI LA LENTOJ

Malferminte la Biblion, en Genezo XXV 29-34, ni povas legi la historion de Esaŭ kaj Jakob, kaj kiel Esaŭ ne multe taksis sian rajton de unua-naskito. Reveninte hejmen el la kampoj, laca kaj malsata, li interŝanĝis kun la frato Jakob sian privilegion (rajton) por telero da lentoj kaj peco da pano.

Atestaĵojn ke la homo jam antikve uzis lentojn, oni trovis ĉe neolitikaj restaĵoj, kaj en elfosaĵoj en la turka vilaĝo Hessarlik, kiu estis sub regado de Trojo. Ĉe la muzeo de Louvre estas videblaj ekzempleroj de lentoj, samaj al tiuj, kiujn ni nun uzadas, kiuj estis trovitaj el Egiptaj tempoj de la 2a dinastio, preskaŭ 2000 jarojn a.K. Ke la antikvaj egiptoj uzis lentojn, pruvas ankaŭ la pentraĵoj, kiuj estas en la tombo de Ramesse IIIa en Tebo. Por la hebrea popolo tiu ĉi legomo estis unu el la plej uzataj, precipe dum la malabundeco, sed ankaŭ la grekoj manĝis ĝin, kiel estas skribita en la Komedioj de Aristofano, kaj la saĝaj grekaj filozofoj, – tiuj, kiuj ne vivadis por manĝi, sed manĝis nur por vivi", – uzadis lentojn ĉu kiel panon, ĉu kiel kunpanaĵon. Ankaŭ la romanoj konis la lentojn, precipe kiel manĝaĵon por la sklavoj, kaj ili importis tiun ĉi legomon el Egiptio, sed poste Katono (234-149 a.K.) instruis pri ĝiaj kulturado kaj kulinaraj uzeblecoj.

Galeno multe taksis la valoron de la lentoj ankaŭ kiel medikamenton, ordonante krom manĝado ankaŭ dekoktojn kaj kataplasmojn el ili. Antikve en kelkaj regionoj la lentoj estis la kutima manĝaĵo ĉe funebra renkontiĝo, eble pro la rapideco kaj facileco de ilia kuirado. Bongusta kaj facile digestebla, tiu ĉi legomo estas taŭga ankaŭ al resaniĝantoj kaj al suferantoj de dispepsio pli ol aliaj legomoj. Ne malrajte la lento estas nomata "la viando de la malriĉuloj", ĉar pro la riĉa enhavo de proteinoj ĝi estas tre nutra kaj rekomendita nutraĵo precipe dum-vintre.

La lenta supo stimulas la eliron de la galo el hepato, kaj ĝi estas rimedo kontraŭ kataro. La celulozo, kiu estas en la lentoj, agas kiel balailo en niaj intestoj.

Dekokto el la folioj de la lento-kreskaĵo estas laksiga.

La ĉefaj enhavoj de tiu ĉi legomo estas po 100: proteinoj 25, karbohidratoj 53, grasoj 2, mineraloj 3,5, kaloria valoro de 100 gramoj = 346 kalorioj.

Aldo Conti, Italio

→ Esperantisto-vegetarano, kun multaj interesiĝoj, sin konsiderante pli juna ol 51-jara, deziras edziĝcele korespondi kun samideanino kiu respektos lian senviandan vivmanieron. Bonvolu skribi al H.H.A. van Rijswijk, Vreeswijkstraat 793, NL-2546 AV Den Haag.

NIA INTERHELPO

Vegetaranoj estas ofte aĝaj personoj, kaj tiujn ofte ĝenas la malsanoj de hemoroidoj kaj prostato. – Pruvas tion ankaŭ la fakto, ke pri tiuj malsanoj venas la plej multaj leteroj al nia redaktejo. – Ni povas esti dankemaj, ke la alvokoj pri helpo aŭ konsiloj elvokis viglan intereson flanke de fakuloj, kiuj afable sendis siajn konsilojn, – tiel post s-ano MUD-ro Černý el Ĉeĥoslovakio venis eĉ el la fora Argentino larĝ-enhava kontribuo de natur-kuracisto D-ro Scolnik, kaj ni estas ekster-ordinare dankemaj al ambaŭ pro ilia nobl-anima helpemo al suferantoj, – same al tiuj, kiuj jam antaŭe eĥis laŭ nia alvoko, kaj al tiuj, kiuj ankoraŭ skribos.

Sed nun denove parolu vera fakulo:

Hemoroidoj estas ofta sekvaĵo de neracia nutrado, sidema vivo, mallakso, inflamo de abdomenaj organoj, hepat-, ren- kaj kormalsanoj, ktp. Temas pri vejnaj varikoj de la anuso, kiuj jukadas, pikas, doloras kaj sangadas, precipe kiam ili inflamiĝas.

Observu la ĝeneralajn indikojn pri vegetara dieto, gimnastiko, ktp. Se vi suferas de mallakso, kuracu ĝin. Ĉiumatene ĉe ellitiĝo frotadu la malsupran parton de la ventro per malvarma akvo. Post fekado lavu la anuson per malvarma akvo dum kelkaj minutoj (ne uzu paperon tiucele). Se la inflamo estas tre dolora, sidiĝu dum 10-15 minutoj en ujo enhavanta varman dekokton de linsemoj; se vi ne bone eltenas ĝin, prenu 2-3 fojojn ĉiutage sidbanon en tepida aŭ malvarmigita dekokto de malvo aŭ de ŝelo de kverko aŭ de folioj de juglandarbo (aŭ simpla malvarma akvo, se tiuj vegetaĵoj ne estas haveblaj). Ankaŭ utilas malvarmaj kliseroj 120 gramaj de akvo aŭ vegetaĵa oleo por retenado, precipe antaŭ fekado. Post fekado lavu la anuson per malvarma akvo en la bideo, sekigu, tuj poste apliku sur la regionon vaton trempitan en oleon kaj vindu la tuton.

Je la komenco, la hemoroida ŝvelaĵo, kiu estas kelkfoje trenita ekster la anuson dum fekado, reeniras per si mem aŭ per la premo de la fingro. Sed, kiam ĝi pligrandiĝas, ĝi ne plu povas reeniri tiel facile. Aperas tiam tenesmo (ŝajna bezono de eligado), kaj la intensiĝo de la doloroj kaŭzas la spasmon de la anusa sfinktero, kiu intensigas la ŝvelon, kaj ĉi tiu pliintensigas la spasmon en ne elirebla cirklo. La rezulto estas stringiĝo de la hemoroida ŝvelaĵo kun posta hemoragio pro ties rompiĝo, pusado pro flebito (inflamo de la vejno) aŭ eĉ gangreno de la stringita parto.

Ĉe akuta hemoroida stringiĝo, apliku alternajn kompresojn varmajn (3 minutajn) – malvarmajn (1 minutajn), kvarfoje ripetitajn.

Alia ofta komplikaĵo de la hemoroidoj estas la inflamo de la rektumo, kiu estigas mukan elfluaĵon ĉe la komenco, mukpusan poste, miksitan kun sango dum la akutaj atakoj.

Ĉe hemoroiduloj la sangcirkulado en la anusa regiono efektiviĝas nenormale, kaj sekve ties histoj, en malbona nutrostato pro la kronika inflamo, ne kapablas sin defendi efike kontraŭ eĉ malgrava gratvundeto. Tiel pro kontinua agado de malmolaj fekaĵoj, ktp. ekestas simpla fendeto (fisuro) pli-malpli dolora, kiu kun paso de la tempo transformiĝas en rondforman ulcereton kaj finfine en pli ampleksan ulceriĝon.

Tiu **anusa ulcero** estigas specialan dolorigan senton je l'anuso kun ofta kaj kelkfoje ŝajna bezono de fekado (tenesmo), muka aŭ mukpusa elfluaĵo kaj hemoragio. La dolora spasmo de la anusa sfinktero komplikas ankoraŭ pli la situacion.

Pomadoj kaj supozitorioj estas senutilaj en tiu kazo kaj apenaŭ havigas malofte momentan mildiĝon. La dilato de la sfinktero praktikata de kelkaj kuracistoj estas malkonsilinda. Ĉe anusa ulcero observu la suprajn indikojn pri hemoroidoj, mallakso, ktp. Krome elmetu ĉiumatene vian tute nudan korpon (aŭ almenaŭ la anusan regionon kaj ties ĉirkaŭaĵon) al la sunaj radioj. Komencu per 1 minuto la unuan tagon kaj

aldonu 1 minuton ĉiun sekvantan tagon ĝis atingi 20-30 minutojn, kaj tiam daŭrigu tiun tempodaŭron ĉiutage seninterrompe. Ĉiunokte ĉe enlitiĝo apliku sur la anusan regionon kaj ĉirkaŭaĵon argilan kataplasmon kaj demetu ĝin la sekvantan matenon. La rekta kontakto de la argilo kun la ulcero ne nur estas tute sendanĝera, sed ĝi estas la plej efikoplena kuracilo por certigi perfektan cikatriĝon. Kataplasmo el kazeaĵo, precipe dum la nokto, ankaŭ malakrigas la doloron kaj kontribuas al resaniĝo. Kiam la anusa ulcero estas tre dolora, konvenas sin deteni dum kelkaj tagoj de solidaj manĝaĵoj.

La **rektuma fistulo** devas esti kuracata samkiel la anusa ulcero, sed la sunbano devas daŭri almenaŭ unu horon, se eble, ĉiutage.

Diversaj kaŭzoj povas estigi **anusan jukadon aŭ pruriton**: ekzempo, hepatmalsanoj, diabeto, kojlito, hemoroidoj, anusa fisuro aŭ ulcero, parazitoj (oksiuroj, ktp.). En tiuj kazoj, kompreneble, oni devas unue kuraci la malsanon, kiu estigis la pruriton por ke ĉi tiu malaperu. La antibiotikoj, tiom ofte uzataj medicine hodiaŭ, kaŭzas diversajn perturbojn en la organismo; kaj unu el ili estas la detruado de la normala intesta flaŭro, kio okazigas la aperon de diversaj fungomalsanoj: intensa anusa jukado estas unu el ties simptomoj. En tiu kazo forigu la antibiotikojn, observu vegetaran dieton kaj manĝu ĉiutage jogurton, kio kontribuos al normaliĝo de la intesta flaŭro. Ne uzu pomadojn kaj supozitoriojn ĉe anusa prurito. Post ĉiu fekado, lave purigu la regionon per akvo kaj sapo (ne uzu paperon) kaj sekigu ĝin. Enstomakigu ĉiutage duonkuler-plenon da maltekstrakto. Kelkfoje utilas malvarmaj sidbanoj en dekokto de ŝelo de kverko aŭ de folioj de juglandarbo. Ekzistas ankaŭ pruritoj, kies kaŭzo estas ĉefe psika, kaj tial devas esti kuracataj per psikoterapio.

* * *

Prostatito kaj prostata hipertrofio - La prostato estas glando, kiu troviĝas inter la vezika cerviko kaj la uretro. Kvankam ĝi estas akcesora genera glando, ni ĝin pritraktas ĉi tie, ĉar pro apudeco ĝi povas forte influi sur la vezikon kaj ties funkciojn.

Diversaj faktoroj kapablas kongesti la prostaton: sidema vivo, hemoroidoj, mallakso, tro longe rajdadi aŭ bicikli, masturbado, fortaj seksaj ekscitiĝoj, tro oftaj, longedaŭraj, kontraŭnaturaj aŭ interrompitaj koitoj, ktp. Tiu kongesto kune kun la ĉeesto de mikroboj, plejofte gonokoko, kaŭzas la inflamon de la glando, kiu estas karakterizata de pezosento ĉe la perineo (malsupra parto de la abdomeno), sento de fremda korpo kaj premo ĉe la rektumo, kaj doloro pli-malpli akra propagiĝanta al perineo, anuso, testikoj kaj lumba regiono. Tiu doloro intensiĝas sidiĝante aŭ proksimigante la femurojn, kaj tial la paciento evitas marŝi aŭ marŝas kun malproksimigitaj gamboj. Samtempe ekzistas disurio (malfacileco en la urinado), eĉ urinreteno, mallakso, dolora fekado kaj febro.

Kuracado: Enlite ripozu; la unuajn tagojn manĝu nenion solidan; trinku nur sukon de freŝaj fruktoj kaj legomoj; 4 ĝis 6 fojojn tage apliku klisteron de 100 gramoj da varma akvo je 45 centigradoj pere de klisterpilko por eviti troan premon kaj retenu ĝin kiel eble plej longe; 3 fojojn ĉiutage prenu 15 minutan sidbanon en akvo tiom varma kiom nur eble elteni. Krome apliku sur la malsupran parton de la ventro fomentaĵon kiel eble plej varman kaj kovru ĝin per seka flanelo por konservi la varmon; aŭ apliku sur la fomentaĵon kaŭĉukan ujon kun varma akvo; renovigu ĝin laŭbezone. Nokte trempu tukon en malvarman akvon, premtordu ĝin, faldu ĝin trioble kaj apliku ĝin sur la perineon kaj la malsupran parton de la ventro; kovru ĝin per seka tuko kaj vindu la tuton; demetu ĝin la sekvantan matenon.

Post kelkaj tagoj manĝu maturajn krudajn fruktojn, krudajn salatojn, boligitajn legomojn, integrajn cerealojn, vegetalajn supojn.

Kiam oni malsukcesas kuraci la akutan prostatiton (pleje pro erara kuracado), ĝi pasas al kronika stato. La kuracado en tiu okazo estas samkiel en la antaŭa, sed la

varmaj sidbanoj kaj klisteroj estas malpli oftaj. Krome 2-3 fojojn ĉiusemajne prenu vaporbanon de la malsupra duono de la korpo, tio estas, de la zono ĝis la piedoj, dum 20-30 minutoj. La prostata masaĝo (2-3 fojojn semajne) farita de kuracisto aŭ kompetenta masaĝisto povas ofte utili.

La prostata hipertrofio (nenormala trograndiĝo de tiu glando) estas renkontata precipe ĉe maljunaj viroj, kiuj suferis de kronika prostatito. Ĝi manifestiĝas komence per malfacila kaj ofta urinado dumnokte; poste la veziko ne povas malpleniĝi komplete, kaj la malfacila ofta urinado intensiĝas kaj aperas eĉ dumtage. Se la paciento ne submetiĝas al trafa kuracado, la veziko disstreĉiĝas kaj sekve la kvanto da urino, kiu postrestas en ĝi post urinado pliiĝas; la simptomoj antaŭe menciitaj pliintensiĝas kaj aperas novaj: digestaj perturboj, difektŝanĝo de la ĝenerala stato kaj eĉ grava difekto de nutrado. Kelkaj komplikaĵoj povas aperi: urinreteno, poguta malreteno, hematurio, infektoj, kaj tiel plu.

Ĉe prostata hipertrofio faru la jenon:

Observu severan vegetaran dieton. Evitu tabakon, alkoholaĵojn, spicaĵojn, ĉokoladon, kakaon, kafon, teon, akran fromaĝon, troan salon, ktp. Ĉiu kaŭzoj de kongesto estas eliminendaj: mallakso, malvarmo, longaj veturadoj, seksaj ekscitiĝoj, ktp.

La unuan semajnon prenu ĉiumatene kaj ĉiuvespere sidbanon kiel eble plej varman dum 15 minutoj kaj apliku tuj poste klisteron de 100-150 gramoj da varma akvo je 42-45 centigradoj kaj retenu ĝin kiel eble plej longe. Ekde la dua semajno faru la jenon:

Ĉiumatene tuj post ellitiĝo plenigu grandan kuvon per 20-30 litroj da malvarma akvo kaj metu sur ĝin tabulon; senvestigu la malsupran parton de via korpo kaj sidiĝu sur la tabulo (tio signifas *super* la akvo, ne *en* la akvo); prenu tukon aŭ spongon, trempu ĝin en la akvon de la kuvo kaj frotu milde la malsupran parton de la ventro de la umbiliko ĝis la generaj organoj (ne tuŝante tiujn ĉi) kaj de unu ventra flanko ĝis la alia, kruce. Trempu denove la tukon en akvon kaj ripetu la saman frotadon kaj tiel sinsekve kaj seninterrompe dum 8-10 minutoj. Rimarku, ke oni nur devas frotadi la malsupran parton de la ventro kaj tiu frotado ne devas esti energia. Se vi ne volas malsekigi vian manon dum la frotado (ekzemple se vi suferas reŭmatismon en la manoj), ligu tiun tukon aŭ spongon al pinto de vergeto aŭ stangeto. Se vi estas malforta, faru tiun frotadon dum nur 4-5 minutoj kaj vi eĉ povas ĉe la komenco uzi akvon ne tute malvarman, ĉefe vintre. Post kelka tempo vi kutimiĝos uzi ĝin malvarma; kaj tia ĝi estas pli bonefika.

Ĉiuvespere (aŭ almenaŭ 3-4 fojojn semajne), unu horon antaŭ vespermanĝo, apliku alternajn kompresojn varmajn-malvarmajn sur la malsupran parton de la ventro. Jen la procedo: plenigu pelvon je akvo tiom varma kiom nur eble elteni kaj mergu tukon en ĝin, kaj plenigu alian pelvon je malvarma akvo kun aparta tuko en ĝi. Unue elakvigu la varman tukon, premtordu ĝin, faldu ĝin plurfoje kaj apliku ĝin sur la malsupran parton de la ventro; kovru ĝin per seka flanelo por ke ĝi ne malvarmiĝu (aŭ metu sur ĝin tiucele kaŭĉukan ujon kun varma akvo) kaj atendu 3 minutojn. Post 3 minutoj demetu la varman fomentaĵon kaj remetu ĝin en la koncernan pelvon. Elakvigu tuj la malvarman tukon, premtordu ĝin, faldu ĝin plurfoje kaj apliku ĝin sur la malsupran parton de la ventro dum nur 1 minuto. Ripetu tiujn alternajn kompresojn kvarfoje: varma-malvarma, varma-malvarma, varma-malvarma kaj varma-malvarma. Ĉiu varma fomentaĵo daŭras 3 minutojn kaj ĉiu malvarma kompreso nur 1 minuton. Oni aplikas unun senprokraste post la alia kaj la lasta estas la malvarma. La tuto daŭras sume 16 minutojn. Por ke la varma akvo ne malvarmiĝu, aldonu laŭbezone pli varman akvon al koncerna pelvo. En ekstrema okazo, ĥirurgia operacio estas akceptebla.

D-ro Jaime Scolnik, Córdoba, Argentino

PRI LA MIELO

En 1978 eldonita estis en nia lando interesa libro 'Mielo kaj Kuracado per ĝi', de la aŭtoro D-ro Stoimir Mladenov, kiu dum longaj jaroj esploradis kaj praktike aplikadis la kuracadon per mielo. – Tiu ĉi estis jam la tria eldono de tiu libro, kiu havas 214 paĝojn. Ĉefe ĝi traktas la mielon, kiel kuracilon, sed ne forgesitaj estas ankaŭ la aliaj abel-produktaĵoj, kiel veneno, kaĉeto, vakso, propoliso kaj poleno.

La aŭtoro krom siaj eksperimentoj kaj aplikadoj trastudis ankaŭ multajn verkojn el la tuta mondo pri la koncerna temo, tial li citas ofte eldirojn de fakuloj kaj eminentaj sciencistoj, kaj tiu fakto faras la libron pli valora kaj interesa. – Jen mi ankaŭ mencias ion-tion:

1. Jam Hipokrato diris, ke la plej bonaj kuraciloj estas la naturaj materialoj, inter tiuj unua estas la mielo, kiun li rekomendis manĝi en natura stato, aŭ iom miksite kun akvo.
2. Ankaŭ Mohameto diradis al malsanuloj: "Manĝu mielon, kaj vi resaniĝos".
3. Avicena skribis pri la mielo: "Ĝi fortigas la animon, helpas al digestado, stimulas apetiton, donas viglecon, konservas junecon, akrigas saĝecon, plibonigas memor-kapablon".
4. D-ro Zeis el Heidelberg skribas: "Mi donadis mielon al miaj infanoj ekde la unua tago de ilia naskiĝo. Mi faris tion per osta kulereto, puran mielon, sen lakto, aparte. Tiel la infanoj ĝin suĉis, kaj poste ekdormis. Miaj infanoj neniam estis malsanaj".
5. Ke mielo estas plenvalora nutraĵo kompleta, montras la pruvo en la Medicina Instituto en Minnesota (USA), kie la ĉefkuracisto sin nutris dum 4 monatoj nur pere de mielo kaj lakto, kaj li sentis sin perfekte en ĉiu senco.
6. La franca esploristo Alen Kajas, pristudante polenon, venis al konkludo, ke blanka pano el ne-plena tritiko kaŭzas kanceron. – Li rekomendas prevente manĝi ĉiutage je unu te-kulereto en nutraĵo polenon.

La aŭtoro de tiu libro krom siaj multflankaj spertoj kaj studoj aplikadis ĉiam mielon ĉe kuracado de diversaj malsanoj kun bona sukceso. Lian metodon de per-miela kuracado oni jam praktike aplikadas en multaj hospitaloj en Bulgario, kaj la pacientoj per multaj leteroj dankis pro la resaniĝo per mielo. – La aŭtoro-kuracisto, elprovis mielon en diversaj formoj kaj ĉe diversaj malsanoj, ĉu en pura stato, ĉu kun akvo en diversgrada solvaĵo, ankaŭ en formo de inhalado, – en hospitalaj eblecoj.

Ni, vegetaranoj, manĝas mielon en natura formo, en diversaj niaj manĝaĵoj, ankaŭ en teoj el kuracaj herboj. – Tre bongusta, sed ankaŭ saniga estas teo el 'sovaĝaj' roz-beroj kun mielo.

Mi mencias ĉi tie kelkajn rekomendojn de D-ro Mladenov:

"Mielo en buŝo estas ne nur tre valora nutraĵo, sed ankaŭ kuracilo kontraŭ-bakteria, kontraŭ-inflama. Prenu ĝin en la buŝon en malgrandaj kvantoj, retenu ĝin longe en la buŝo, kvazaŭ suĉante, – lasu ĝin efiki ĝis la gorĝo kaj laringo, tiel ĝi neniigas bakteriojn, efikante kurace al nia organismo.

– Ĉe kronika naz-kataro oni kuŝu surdorse, enmetu en la naz-truojn peceton da malmola mielo. Tiu de la korpa varmo komencos degeli kaj iom post iom ĝi venos en la naz-truojn subajn, en laringon kaj faringon, kaj efikas kurace. Oni faru tion 2-3-foje potage, sed restu dum la aplikado almenaŭ 2 horojn en la ĉambro.

– Ĉe iuj okul-malsanoj, kiel vundo de konjunktivo, aŭ ĉe konjunktivito kaj simile, oni uzu solvaĵon de pura mielo 20 ĝis 30 pocentan en distilita akvo, kiel ŝmiraĵon, aŭ gutojn, aŭ kataplasmon.

– Vundoj diversaj, precipe infektaj, pusaj, estu ŝmiritaj per pura mielo, poste kovritaj

per sterila materio."

Fine venu jen miaj vortoj:

Mi estas abel-bredisto, – kiel (laŭ mia scio) ankaŭ nia ŝatata redaktoro. – Ni ĉiutage havas mielon en ia formo por nia organismo, – regule. Multaj vegetaranoj estas abel-bredistoj, – ĉiuj vegetaranaj kolonioj bredas abeletojn, kaj plejparte ankaŭ la izolite vivantaj, same s-ano Viktor Lebrun, la iama sekretario de nia unua prezidanto, L.N. Tolstoj. – Tiamaniere ni certigas por ni kaj nia familio natur-veran, ne-falsitan, puran mielon, – alt-kvalitan, alt-valoran por nia korpo, organismo. – Vere, laŭ lokaj kondiĉoj kaj eblecoj, ĉiu vegetarano povas fariĝi abelisto! – Ne timu la komencan malagrablan efikon de la abel-pikado, – sciu, ke tiu estas ankaŭ kuraca, precipe kontraŭ reŭmatismaj malsanoj.

Do, bonan sukceson!

Stojan D. Minčev, Bulgario

• **VEK – Veterana Esperantista Klubo** estas organizaĵo, kiu kolektas nomojn kun koncernaj datoj pri esperantistoj, kiuj jam almenaŭ 40 jarojn restis fidelaj al la Movado. Tiaj estiĝas 'veteranoj', kaj kiuj jam almenaŭ 50 jarojn estas esperantistoj, tiuj nomiĝas 'jubileanoj'. La plej maljuna, resp. plej malnova membro de la Klubo titoliĝas 'dojeno'.

Nun VEK havas du dojenojn el la pasinta jarcento: – nia Honora Membro Viktor Lebrun, kiu naskiĝis en 1882, kaj esperantistiĝis en 1899 – D-ro Thorsteinson en Reykjavik-Islando, kiu naskiĝis en 1880 kaj esperantistiĝis en 1900.

Jarkunveno okazadas dum la Universala Kongreso. Prezidas la plej malnova ĉeestanta membro de VEK. Tie oni povas aĉeti ankaŭ insignon de VEK.

Vegetaranoj estas plejparte maljunaj personoj; inter ni estas multaj 'veteranoj', do aliĝu ankaŭ vi al VEK; skribu al ĝia Sekretariino: s-ino Julia Winter, Oberestrasse 8, D-3549 Wolfhagen, FGR.

En Ĉeĥoslovakio oni aliĝu:

– el Ĉeĥio kaj Moravio ĉe: s-ano Vladimir Brejník, ul. Dvouletky 679, CS-411 17 Libochovice;
– el Slovakio: ĉe nia redaktanto E. Váňa, kiu donas koncernajn informojn kaj prizorgas la Memorlibron de VEK.

Ĉe ambaŭ oni povas mendi VEK-insignojn.

• Fariĝu **fakdelegito pri vegetarismo** ĉe UEA, se vi estas ties membro; se ne estas, aniĝu al ĝi, kaj anoncu vian deziron, esti Fakdelegito, – tiel ankaŭ vi helpos antaŭenigi nian aferon, kaj ĉefe realigi la principon, kiun fiksis la fondintoj de nia Asocio, – Zamenhof, Tolstoj, Ladevèze: 'Diskonigu Esperanton inter vegetaranoj, – vegetarismon inter esperantistoj!'

• **Ĉe veteranoj** de nia Asocio certe troviĝas malnovaj gazetoj, korespondado, el kiuj ni povus ĉerpi historiajn datojn pri nia Asocio. – Se vi ne bezonas tiujn, sendu ilin al ni, aŭ almenaŭ tiajn datojn el ili, – ja eĉ tiuj povus esti utilaj al ni, por nia laboro. – Ne lasu pereiĝi, perdiĝi tiujn por ni valorajn aĵojn!

• La redaktanto kaj eldonanto elkore dankas al ĉiuj, kiuj lin rememoris kaj al ili skribis okaze de la Kristnaskaj-Novjaraj festo-tagoj. – Ili reciproke sincere deziras ĉion la plej bonan al ĉiuj!

Okazas en la homa organismo kuriozaj fenomenoj, kiujn oni povas observi dank'al kurantaj metodoj de biologia esplorado.

La sango transportadas tra la angioj kvanton da ruĝaj sangoglobetoj, kies nombro varias sekvante la sanstaton de la individuo, atinganta proksimume 5 milionojn por kuba milimetro ĉe persono en bona sano.

En la sama kuba milimetro oni trovas blankajn sangoglobetojn, dividitajn en diversaj kategorioj, nomataj leŭkocitoj (ĉirkaŭ 8 000).

La lastnomitaj estas destinitaj sekurigi la 'strat- kaj purigad-servadon' kiel ankaŭ tiun de 'trafikpolico'.

Kiam estas enkondukita mikrobo (aŭ kolonio de mikroboj), en iu ajn punkto de la korpo, la fiziologia avertisto tuj ekfunkcias, kaj jen rapida alveno de la leŭkocitoj – 'polica helpo'.

Tiuj-ĉi atakas kaj englutas la mikrobojn; aŭ ofte mortas, kiam temas pri danĝeraj mikroboj. Tiam formiĝas puso, kiu konsistas el kadavroj de ĉiuj 'batalantoj' de ambaŭ tendaroj.

Kiam la fiziologia avertisto ne funkcias, batalado ne estiĝas kaj la mikroboj invadas la sangon en fulmrapida milito, nomata septicemio.

Tiom dirita por identigi ĉiun faktoron de la problemo starigita.

Ni supozu nun, ke normala individuo, kies sanganalizo matene antaŭ la manĝo indikas ciferon de 8 000 blankaj sangoglobetoj, kiel eksperimento, konsumas *krudan* legomon por sia tagmanĝo, kaj ke li sekve estus submetita al dua analizo: oni ne vidus ŝanĝon en la koncentriĝo de blankaj sangoglobetoj.

Ni supozu ankoraŭ ke la sekvantan tagon la sama kompara eksperimento estus aplikata kun la sama legomo, sed *kuirita*: oni vidos la ciferon de blankaj sangoglobetoj atingi 10 ĝis 12 milionojn! (Eksperimento de doktoro Bircher-Benner). Estas tiel evidente, ke agresio estis farita, ĉar la 'polica helpo' estis vokita!

Estas jam en la buŝo mem, ke liberiĝas la tuta leŭkocita sistemo, laciga por la organismo.

Oni povas rigardi kiel unu el la kaŭzoj de la fortika sano de niaj prapatroj: iliaj leŭkocitaj rezervoj ne elĉerpiĝis ĉiutage en kontakto kun kuiritaj manĝaĵoj, kies uzado estas konstanta sur nia moderna tablo.

Estas tiel necese reveni malantaŭen kaj vivigi kiel eble plej multe niajn menuojn kaj doni preferon al krudaj manĝaĵoj.

En analizo, leŭkocitozo estas tiel proksima al leŭkemio, ke oni povas demandi sin, ĉu la lastnomita malsano ne povas esti komparata kun *stato de nerevokebla averto*: ĉiuj blankaj sangoglobetoj rezervaj estas konstante influataj de la 'aktiva servado'. Analizo de leŭkemia sango efektive indikas ciferon de blankaj sangoglobetoj, kiu povas atingi 10 ĝis 50-foje la normalan ciferon. Tiu-ĉi leŭkemio, ankaŭ nomata 'kancero de sango', ĉu ĝi ne povus esti kaŭzita de nutrado aparte malkonvena kaj senigita de vivantaj manĝaĵoj? Miaflanke mi estas konvinkita pri tio!

Al tiuj kiuj povus dubi pri vivo en manĝaĵoj, profesoro Joannon demandas jenon: "Pomo en mia ĝardeno kreskas kaj maturiĝas en la sunbrilo; se ĝi kreskas, tio signifas ke vivo ekzistas en ĝi, kiu estas komunikata al ĝi per la suko de la arbo kaj kiu estas subtenata de la suno. Mi povas, se mi volas, mordi ĝian karnon kaj manĝi la pomon sen pluki ĝin, kondiĉe, ke la branĉo estus sufiĉe malalta aŭ ke mi disponas de sufiĉe alta ŝtupetaro! Kiam mi tiamaniere ĝin manĝas, ĉu mi ne konsumas vivantan nutraĵon?

– Mi vidas ankaŭ bovinon kiu paŝtiĝas de la herboj delikataj kreskantaj sur herbejo, ĉu ĝi ne manĝas vivantan nutraĵon? Mi povas ankaŭ kiel ĝi manĝi salaton aŭ herberon sur la grundo mem! – Fine, kiam oni faris la eksperimenton de Egiptio semi tritikon trovitan proksime de la faraonoj en la piramidoj de Egiptio, ĉu oni ne pruvis ke la vivo entenita en tiu-ĉi greno ekzistis dum miloj da jaroj kaj tiom longe atendis nur por ekaperi kun forto kaj doni tritikon multe pli belan ol ĉiuj aliaj. – Tiu vivo tiele daŭris post la apartigo de la planto."

Kie do ĉesiĝas la vivo de manĝaĵo kaj kiuj estas la kaŭzoj kiuj detruas la vivon?

Ni jam scias, ke la varmo kaj la ĥemiaj produktoj povas mortigi la animalan ĉelon. Estas sammaniere kun la vegetaĵa ĉelo. Oni devas tial konsideri, ke elekti freŝaĵojn kaj manĝi krude kiel eble plej multe, manĝaĵojn kulturitajn sen ĥemiaj sterkoj, kaj preparitajn en natura maniero, donas la plej grandan certecon manĝi vive, kaj tiel eviti leŭkocitozon kaj kiu scias... la teruran leŭkemion, kiu ne pardonas...

C. Brobecker

(Tradukis el la franca Torvid Edvardsen, Norvegio)

DIVERSAĴOJ

• En Usona ŝtato Karolina la homoj kutimas ĉiutage saluti sian tre simpatian kaj popularan guberniestron dumvoje al lia oficejo, al kiu li kutimas veturadi per biciklo. Li volonte parolas dumvoje kun siaj samurbanoj, al kiuj li rekomendas la naturan vivmanieron; ja li estas vegetarano, kaj tio li neniam forgesas mencii.

(Vláček)

• **Interesa renkontiĝejo,**

estas iam-tiam la redaktora tablo – per-letere. Jen, io tia:

Siatempe mi menciis la leteron de s-ano Mosch (nia kara instruisto pri la bona komposto), en kiu li rememoradis sian alvenon dum la unua Mondmilito en la laŭ-Tolstoj-an Trudovajan Kolonion en regiono de Moskvo. Interese li priskribis la geamikojn, kiujn li tie trovis kaj ekkonis, precipe unun, kies nomon li jam ne povis memori...

La sekvan tagon venis, inter aliaj, ankaŭ letero el Sovetio. Maljuna viro rakontis en ĝi pri sia junaĝo, kiam li estis membro de la Vegetarana Kolonio ĉe Moskvo. Li rememoris milit-kaptitulon, kiu sukcesis 'liberiĝi' kaj kaŝe aniĝi en tiu Kolonio, kaj ili kune fariĝis bonaj amikoj...

Kompreneble la redaktoro tuj 'ekagis', kaj la du menciitaj post 60 jaroj, kiuj ne forgesis unu la alian, – retrovis sin, – almenaŭ per-letere.

Nun rememorigis al mi tiun eventon du longaj leteroj, antaŭ-nelonge alvenintaj la saman tagon, – el la sama lando: s-ano Schleske el FGR rakontas pri veterana vegetarano, – maljuna viro, kiu (admirinde) faras longajn veturadojn per motociklo al Esp. renkontiĝoj, Universalaj Kongresoj, al gekonatoj, – sed (bedaŭrinde) ties nomo kaj adreso estas al li nekonataj...

En la sekva minuto mi malfermis la alian leteron, el la sama lando, same longan leteron, kun same komenciĝanta nomo je 'Sch'... Tra 8 paĝoj priskribas tre interese multajn vojaĝojn al E-Kongresoj, E-aranĝoj kun diversaj aventuroj ĝis la Polara Cirklo, kaj mi surprizite konsciiĝis: Jen, – tiu ĉi estas tiu 'maljuna esperantisto, vegetarano, veterano' – s-ano Schöner...

Ĉu hazardo?

EL LETEROJ

⋆ Dum la jaroj 1908-1912 mi vizitadis la mezlernejon en Istambul, Turkio. Tiam kaj tie mi konatiĝis kun la ideo kaj filozofiaj konceptoj de L.N. Tolstoj. Kiam mi revenis en mian patrolandon, Bulgarion, mi multe vojaĝis tra ties suda parto kaj ĉie mi havis prelegojn pri la ideo de Tolstoj kaj pri vegetarismo. – Multaj junaj homoj entuziasme aliĝis al tiu movado, precipe la studentoj el universitatoj, ĉar Tolstoj estis al ni ĉiuj tre simpatia, kaj lia ideo fariĝis por ni modelo. Ankaŭ profesoroj fariĝis vegetaranoj, kaj multaj inteligentaj personoj, – viroj kaj virinoj. – En ĉiuj pli grandaj urboj fondiĝis vegetaranaj restoracioj, kie ni nemultekoste ricevis manĝaĵojn.

Mi multe vojaĝis tra Eŭropo, kaj ĉie mi havis prelegojn pri vegetarismo. – Nun mi estas 85-jara. Mi havas mian domon kaj ĝardenon, en kiu mi prizorgas la fruktojn kaj legomojn, necesajn por mia vivtenado. Mi estas sana kaj ĝoja. – Mi tiel vivas ekde la tempo, kiam mi fariĝis pensiulo. – Tre ĝojigas min, ke nia vegetarana Asocio fortiĝas, kaj ke la gvidantoj bone gvidas ĝin. Same la gazeto Esperantista Vegetarano estas interesa, sed estus bezona ĝia pli ofta aperado.

Siatempe mi kun mia edzino estis ankaŭ en Ĉeĥoslovakio kaj Pollando, kaj ni ofte rememoradas tie la geamikojn, kaj ni sendas al ili korajn salutojn, kaj al la gvidantoj de nia Asocio, precipe al la redaktoro mi deziras bonan sukceson en lia laboro!

P.G. Pamporov, Bulgario

⋆ Mi estas nova esperantisto, nova vegetarano, ŝajnas al mi, ke unusola en nia vasta regiono, eble izolita, ĉar nek nia TEVA-Reprezentanto respondis al mi je mia letero... Ĉu pro tio, ke mi estas nova, nekonata?

Bonŝance tamen la granda, konata vojaĝanto Tibor Sekelj afable akceptis mian viziton kaj dediĉis al mi iom da sia mult-valora tempo.

Antaŭ kelkaj jaroj, kiam mi soldatservis, mi spertis, ke en nia armeo ne estis ofte vianda manĝaĵo kaj tio estas tre saĝa afero. Reveninte hejmen mi ankaŭ evitis la viandajn manĝaĵojn, kaj tiel paŝon post paŝo mi fariĝis vegetarano. Al tio venis ankaŭ, ke mi legis librojn pri jogo, kaj laŭ tiuj mi trovis la ĝustan vojon, por akiri sanon, ĝojon el la vivo.

Mi ŝatas legi aforismojn de 'grandaj homoj', pri kiuj mi poste meditadas. Tiuj donis al mi multe. Kelkajn mi sendas ankaŭ al vi, certe ili instigos al simila meditado ankaŭ aliajn. Kun korsalutoj:

Puškaš Vladimir, Jugoslavio

Kara junamiko, – dankon pro via letero; jes, la aforismojn ni utiligos. – Ĝojigas nin, ke s-ano Sekelj afable akceptis vin, – li estas duone 'nia', – li ja naskiĝis en nia lando, Slovakio!

Via Erva

⋆ Adresoj de kuracistoj, kiuj kuracas laŭ natur-metodoj, estas en Adresaro (angle: Directory), kiun oni povas ricevi, se oni sendas afrankitan koverton, aŭ koncernan poŝtmarkon aŭ IRK-on, petante la adresaron de: International Academy of Biological Medicine, Inc., P.O.Box 31313, Phoenix, AZ 85046, USA. – Mi estos dankema al tiuj, kiuj skribos al mi pri mia hobio: "Kio ĉe vi antaŭdiras bonŝancon?" – Ekzemple trovi kvarfolian trifolio-kreskaĵon, aŭ de ĉevalo perditan hufo-feron, aŭ monereton, aŭ renkonti matene kamenpurigiston, ktp. – Vian tiu-sencan leteron atendas: Edwin C. Halrer, Jr., 47 Hardy Road, Levittown, Pa. 19056, USA.

★ Vian gazeton *EV* mi unuafoje ekvidis en Poltava, dum la Esperanto-Renkontiĝo, okaze de la jubileo de la tiea E-Klubo, ĉe s-ino Nadja Andrianova, nia konata esperantistino kaj Ukraina verkistino. Tie la prezidanto de la Ĥarkova E-Klubo, s-ano Lupickij konsilis al mi, "pli proksime konatiĝi" kun tiu ĉi gazeto, dirante: "Ĝi estas ĝenerale interesa, eĉ se vi ne volas esti vegetarano!" – Do, de-tiam mi legadas tiun ĉi bultenon, kaj mi konstatas, ke ĝi vere estas tre interesa.

Mi povas diri al vi, ke mi estas denaska vegetarano, ĉar mi ne povas rememori, ke mi iam en mia junaĝo estus manĝinta viandon. Ja precipe en tiuj jaroj dum-militaj kaj post-militaj ne multaj povis diri, ke ili manĝis viandon... Krome, mi vivis ĝis mia studentiĝo en vilaĝo, kaj ni sufiĉe havis lakton, ĉar ni bredis tri kaprinojn, kaj ni havis ankaŭ sufiĉe da legomoj kaj fruktoj. – Sed, se mi frue estis vole-nevole vegetarano, nun mi estas *konvinkita* vegetarano, – kvankam (bedaŭrinde), mia kara edzino ankoraŭ iam-tiam 'pekas' kontraŭ tiu vivmaniero, kiel okupito en uzina manĝejo...

Pri 'ĵen-ŝen' jen mi povas skribi: antaŭ kelkaj monatoj mi ricevis de nia lerneja vicdirektorino du plantojn de tiu kreskaĵo. Ŝi diris, ke tiu drog-herbo estas kontraŭ ĉiuj malsanoj... Onidire ĉefe ĉe malvarmumo ĝi estas tre utila. Tiam oni devas meti unu guton en la naz-truon, poste oni seninterrompe kaj longe ternados, ĝis tuta resaniĝo! – Sed mi tion ankoraŭ ne elprovis eksperimente. Mi klopodos ekscii pri tiu ĉi 'rusa, aŭ hejma ĵen-ŝen' pli multe, kaj poste mi informos vin.

I. Kulakov, Sovetio

★ Jen recepto por bongusta Spicita Rizo. Vi bezonos:

2 tasoj da integra rizo
2 supkuleroj da olivoleo
1 taso da freŝaj pizoj
1 taso da maizo (se eble)
2 hakitaj karotoj
2 hakitaj ruĝaj betoj
2 hakitaj tomatoj
1 hakita cepo
verdaj hakitaj cepoj
pipro laŭ gusto
petroselo
salo, akvo

Kun oleo en kaserolo fritu la cepon ĝis moliĝo, aldonu tomaton kaj rizon. Fritu dum 6 minutoj, kirlante. Aldonu bolantan akvon, salon kaj pipron, kaj kuiretu je malalta varmeco dum 45 ĝis 60 minutoj, ĝis la likvaĵo estas ensorbita. Aparte kuiru la ruĝajn betojn, kaj ankaŭ aparte la karotojn, la pizojn kaj la maizon. Kiam ili estas kuiritaj, aldonu al la rizo, kune kun petroselo, verdajn cepojn kaj olivoleon. Kovru denove kaj tenu ĝina varma ankoraŭ dum kelkaj minutoj. Surtabligu varme.

Rosa Maria Girardi, Brazilo

★ Ni klopodas plenumi la devizon de la plej unuaj membroj kaj fondintoj de TEVA: Konigi vegetarismon al esperantistoj, – Esperanton al vegetaranoj! – Ni aranĝis E-kurson por vegetaranoj en nia urbo, kaj poste ni klopodos tion fari ankaŭ aliloke, por ke ĉiuj vegetaranoj en nia lando ellernu Esperanton, kaj ke ili povu poste kontaktiĝi kun aliaj vegetaranoj kie ajn en la mondo, kaj ĉefe: por ke ili povu legi nian ŝatatan gazeton EV!

Inĝ. St. Kiss, Cluj-Napoca, Rumanio

★ En Usona ŝtato Karolina la homoj kutimas ĉiutage saluti sian tre simpatian kaj popularan gubernestron dumvoje al lia oficejo, al kiu li kutimas veturadi per velocipedo. – Li volonte parolas dumvoje kun siaj samurbanoj, al kiuj li rekomendas la naturan vivmanieron, ja li estas vegetarano, kaj tion li neniam forgesas mencii.

(Vláček)

★ Ie mi aŭdis aŭ legis, ke venos la tempo, kiam intelektuloj plejparte vivos vegetarane. – Nuntempe regas ĝenerale unuflankeco inter vegetaranoj: ili estas tre instruemaj al pli junaj personoj, kiuj poste priridas la 'saĝulojn' kaj ankaŭ perdas simpation al nia afero pro troa entuziasmo de tiuj 'spertuloj'.

Sed bonŝance kaj spite je tio kreskas la nombro de novaj aliĝintoj al la senvianda vivmaniero en Germanio. Legomoj, fruktoj sen kemiaĵoj kultivitaj, estas pli kaj pli serĉataj. La konatan kaĉon el aven-flokoj (laŭ Bircher-Benner 'Müsli') oni ŝate manĝas ĉiam kaj ĉie, – eĉ la ne-vegetaranoj!

Roland Schleske, GFR

★ Kiel nova, komencanta vegetarano, kun granda intereso mi komencis legi vian gazeton, kiu ĵus alvenis, kaj mi povas diri, ke ĝia enhavo estas tre-tre interesa! –Sed mi bedaŭras, ke mia edzino ne havas por la afero komprenemon, kaj pro tio certe ni iamtiam havos miskomprenojn inter ni. [Ho, kara s-ano, sciu, ke en tia situacio vi ne estas sola! – *Noto de la red.*] Sed al mi la senvianda nutrad-maniero ne faros malfacilaĵojn, ĉar en mia infanaĝo en nia familio ne estis ofte viando, krome nun la prudenta pensado en nia aĝo ankaŭ rekomendas, eviti viandan manĝaĵon.

Jen alvenis ankaŭ la lasta n-ro de EV, la 26a, kaj mi trovis en ĝi multe da vero. Iuj artikoloj estas en ĝi altvaloraj, eĉ unikaj! – La artikolo pri tomatoj ankaŭ donis al mi multe, ian certigon, kaj ekde nun mi kun bona apetito trinkas ĉiutage tomatan sukon, tion mi faros, ĝis venos nova sezono kaj ni havos freŝajn tomatajn fruktojn.

Kiam mi komencis la senviandan nutrad-manieron, mi ofte min demandis: ĉu mi iras la ĝustan vojon? – Kaj nun, legante nian gazeton, surprize mi spertas la certigon, ke jes, mi iras la ĝustan!... Kia 'hazarda' similaĵo! La gazeton mi havas ĉiam antaŭ miaj okuloj, ĉar en ĝi ekbrilas ofte io nova por mi, do ĝi estas kvazaŭ konstanta studo. – Mi jam nun anticipe ĝojas je la venontaj numeroj.

R. Balejík, ĈSSR

★ *Topinamburo* kreskas ankaŭ en mia ĝardeno; ĝia nederlanda nomo estas 'aardpeer' (ter-piro). Ĝi devenas el Usono. Tre similas al sunfloroj kaj la floroj, kaj la folioj, kiuj estas malpli grandaj. Ĝi kreskas ĝis 3-metra alteco, eĉ pli. La kultivado estas, kiel ĉe terpomoj, ankaŭ la rikolto, iom pli malfrue, ĉe ni en novembro, kaj ĝi povas resti dum tuta vintro en la tero. – Ĝi aspektas kiel terpomo, sed ne tiom glata. Oni povas ilin kuiri, sed bakitaj estas pli bongustaj, tamen en kruda stato la plej utilaj al nia organismo, ankaŭ por diabetuloj!

O. Landheer van de Vies, Nederlando

➔ Se vin interesas aŭ se vi praktikas la hortikulturan sistemon 'O'Brien' – kiu kontraŭas kaj fosadon de la tero kaj uzadon de iu ajn best-devena sterko – bonvolu skribi al la eldonanto.

➔ Al tiuj, kiuj al ni skribis, ni anoncas, ke aloon kaj plantejojn de briofilo (rusa ĵenŝeno), oni povas ricevi de nia redaktejo. Rilate topinamburojn, skribu vintre, kaj vi povos ilin ricevi fruprintempe.

➔ Junaj, vegetaraj geedzoj (23/26 j.) aĉetus aŭ interŝanĝus mankantajn numerojn de *EV*, eventuale ankaŭ aliajn samtemajn periodaĵojn, ktp.: s-ano Stane Marĉek, Košúty, Bl. R-5/11, CS-036 01 Martin, ĈSSR.

- **Bulgario – modelo por aliaj landoj**

Nia Ministerio por enlanda komerco ordonis, surbaze de Registara decido, enkonduki en ĉiu distrikto de la lando (estas 27) aranĝon de du senviandaj restoracioj, kaj en la ĉefurbo Sofia 10. – Plue, ke estu en restoracioj malaltigo de la nombro de viandaj manĝaĵoj, en viandaj estu malpli alta la kvanto de la viando en la porcioj, kaj estu pli da senviandaj manĝaĵoj je dispono de la gastoj.

G.L. Damjanov, Bulgario

Ni nur aldonu: Ho, se ĉiuj kaj ĉie registaroj estus tiome prudentaj, kiel la bulgara! – Ĉar en iuj landoj ankoraŭ ĉiam 'mezurilo de ĝenerala bonfarto' estas la kvanto de viando forkonsumita... kune kun ĉiuj kemiaĵoj, malsanoj, kiujn la besta karno enhavas...

Parto de nia 5-lingva flugfolio disdonita dum la IVU-kongreso:



INTERNACIA VEGETARISMO



世界菜食家協会（37カ国の人達によって読まれている雑誌発行）が．御希望の方へ．日本語で書かれた．パンフレットを．お送りします．

Kiel ricevi EV-n : skribu jene al la Sekretario de TEVA :-

Karto plenigenda de ĉiu persono kiu deziras ricevi la bultenon
ESPERANTISTA VEGETARANO

Nomo kaj adreso [Bonvolu skribi *preslitere*. Dankon!]

Forstreku la nevalidajn vortojn jenajn:

Mi estas / ne estas vegetarano.

Mi sendis / sendos donacon al mia landa peranto la kasistino.

Mi ne scias kiel sendi donacon. Mi bedaŭrinde ne povas fari donacon.

Dato: Subskribo:

LIBERVOLAJ DONACOJ

Ne estas abonkotizo por EV; membroj de TEVA sendu al siaj landaj perantoj taŭgan sumon laŭ siaj eblecoj. Ne-membraj kolektantoj estas invititaj sendi 4 irk-jn kontraŭ ricevo de ĉi-tiu numero, 2 irk-jn kontraŭ ricevo de numeroj malnovaj.

SINCERAN DANKON al niaj subtenantoj-donacintoj:

AŬSTRALIO: Einoviĉi/20sv.fr., Burrows/2, Butkunas/5, Einihovici/10, Felby/3, Gultling/5, Hasluck/2, Prewett/5½+5 $; BELGIO: Bury/400, de Cock/200 b.fr.; BRAZILO: Araujo/200, Cosenza/140, Neves/100, Romero/60, "Taruma"/220, Valverde/60, Villela/260 kruz.; BRITIO: "Anon"/100, Clough/½+5, Dale/2, Davies/3, Greaves/20, May/3, O'Brien/5, Prent/1½, Randall/3, Strapps/5, Tordoff/4, Tregunno/1 £; ĈEHOSLOVAKIO: Balejík/100, Bielik/30, Brejník, Bodenlos/50, Cerny/100, Dolezalova/100, Hirslova/20, Kraft/50, Lokvenc/100, Novotna/40, Sladecek/100, Venturova/40, Zavodsky/25, Zednikova/20 Kčs; DANLANDO: Jorgensen/35, B.Larsen/65+620, E.Larsen/30, Steendahl/50 d.Kr.; FINNLANDO: Backholm/60+35, Joki/15, Kivisto/10, Kuhanen/30, Lindholm/30, Manty/34, Nummingen/42, Pulli/20, Tahtinen/20, Vepsalainen/5, Vollti/25 Fmk; FRANCIO: Amable/20, Baritaud/20, Bogo/100, Gaillard/90, Philippe/10 F; GERM.F.R.: Goeres/20+22, Guhl/20, Gultling/25, Kaukal/20, Morawetz/10+15, Mosch/20, Schmidt/20, Schoner/15+25, Teich/5, Wiese/20+10 DM; HISPANIO: Palacio/17 £; HUNGARIO: nomigotaj/1035 Ft; ITALIO: Barbieri/20+50, Conti/12, Gabrielli/13 gld.; JAPANIO: Asano/2000, Esumi/2300, Imai/2000 yen; KANADO: Bastone/10, Enskaitis/10+90(por A.J.), du Temple/10 $; KOLOMBIO: Maya/4sv.fr., Mejia/5$+6sv.fr.; NEDERLANDO: Beek/15, Dijkstra/10, Gaal-K/10, Hoonakker/25+15, Koopmans(Rtdm)/10, Rooke/50, Schenderling/25, Tinteren/10, Walsem-S/50, Zeiss/10; NORVEGIO: Norsted/25, Thormodson/25, Voltersvik/25 n.Kr.; POLLANDO: Acedanska/100, Biedrzycki/50, Czupkało/100+100, Jakubowska/200+110, Jasiewicz/100, Raczynska/200, Rams/200, Sidorak/100+150, Siemiatkowski/100, Sobol/100, Taras/100, Walas/50, Zgirski/75+50+100, Zielonka/100+100 zł.; SVEDIO: Ekblom/100, Hammarborg-A/20+20, Karlsson/30 Kr.; SVISLANDO: Altherr-M/10, Beguin/20, Braun/10, Buhlmann/10+20+20, Cool/20, Enz/10, Nuesch/10, Perrenoud/10, Weigelt/20 S.Fr.

Menciitaj estas la donacoj ricevitaj ĝis la fino de decembro 1979; se via donaco ne aperas ĉi-supre, bonvolu informi la Sekretarion.

Estas en la Asocio plenmembroj kaj duonmembroj. Plenmembroj estas tiuj kiuj intencas ne plu manĝi viandon kaj fiŝon; duonmembroj estas tiuj kiuj aprobas la vegetaran idealon sed kies cirkonstancoj ne permesas ke ili ĉiam abstinu de viand- kaj fiŝ-manĝado. Por fariĝi aŭ plenmembro aŭ duonmembro, bonvolu sendi al la Sekretario poŝtkarton aŭ leteron laŭ la modelo sur paĝo 22. Nur plenmembroj rajtas voĉdoni pri asociaj decidoj, sed ĉiuj ricevas la bultenon dum unu jaro sen la bezono repeti ĝin. Membroj validaj estas tiuj kiuj montras vivsignon al la Sekretario almenaŭ unufoje ĉiujare. La Sekretario kompreneble sendos memorigilon antaŭ ol forstreki nomon el la membrolisto. Kiel jam menciite, ne ekzistas membrokotizo: membroj faras donacojn laŭ siaj eblecoj. C.F.

La kovrilon desegnis esperantista vegetarano, Jan Schaap.

ESPERANTISTA VEGETARANO
Bulteno (fondita en 1914) de la
TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARA ASOCIO
Unua Prezidanto: L.N.Tolstoj
NOVA SERIO: NUMERO 27 - MARTO 1980

Redaktanto: Ernesto Váňa
CS - 962 71 DUDINCE, okres Zvolen, Slovakio, ĈSSR

ENHAVO

Eldonanto: Christopher Fettes
St Columba's College, Rathfarnham, Dublin 16, Irlando

Kompostita ĉe UEA; presita ĉe Pronto Print, Dublin 2, Irlando.